



主持人:淑怡 邮箱:iashipindao@163.com  
博客:http://huixinrexiang.blog.163.com

# 妙招对付电脑辐射

上期茶友求助: 李玫来信说,就要放五一小长假了,她想利用这三天的时间过足电视剧的瘾,因为平日上班没有时间看。她想请教下午茶的读友,如何将电脑的辐射降到最低?

编者按: 虽然这期稿件见报时,五一小长假已经结束,但编者还是把茶友们发来的妙招整理好和各位茶友分享。在电脑已成为生活一部分的今天,每个爱惜自己和家人的人都应了解一点对付电脑辐射的小方法。

## 茶友支招:

在电脑背面放两盆仙人掌能有效吸收辐射,减低对人体的伤害。电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕的正面反而辐射最弱。所以,把仙人掌盆栽放在电脑背面效果最好。

——玲玲

我的方法是看电脑前在脸上涂上隔离霜,我最担心的是电脑辐射对皮肤的伤害,所以在电脑跟前只要超过三个小时,我就会洗洗脸,重新涂抹隔离霜。据说这样可以把辐射减少70%。

——杜若

看电脑时应注意和电脑显示屏的距离不少于50厘米,并每隔一段时间离开电脑活动一下,我喜欢闭上眼睛活动一下颈椎。再就是多喝绿茶,绿茶有很好的抗辐射功效。

——木易

放置电脑的房间尽量不要摆放电视、微波炉、手机以及金属物品,以免形成电磁波的再次发射。注意保持室内的通风,越是密闭的房间,辐射的危害越大。特别注意的是,电脑不要放在卧室里。

——李枫

最好在显示屏上安一块电脑专用的滤色板以减轻辐射的危害,使用电脑时,要调整好屏幕的亮度,一般来说,屏幕亮度越大,电磁辐射越强,反之越小。

——美榕

一般来说,旧电脑的辐射比较大,是新电脑的2倍左右,所以,电脑应及时更新。台式机的辐射比笔记本电脑大。新的笔记本电脑,辐射最低。

——王永志

多吃一些胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝脏等富含维生素A、C和蛋白质的食

物,经常喝些绿茶、菊花茶也能起到抗辐射的作用。

——芝芝

## 淑怡小结:

电脑辐射是不可避免的,最好的方法就是少用电脑。节假日在网上过足电视剧瘾从健康角度来说,是非常不提倡的,尤其是妇女、儿童和年老体弱者,因为电脑辐射对这些人危害最大。尤其是孕妇,更应避免操作电脑。虽然热心茶友纷纷支招,但淑怡还是想提醒各位茶友,尽量减少用电脑的时间,多到户外活动一下,晒晒太阳,帮助阳气生发起来,让身体更加健康。

## 下期话题

### 陪母亲过母亲节

路宁写来邮件说,一年一度的母亲节就要到了,她想请教下午茶的朋友们,大家都准备送母亲一份怎样的礼物?如何和母亲一起度过这个节日?

欢迎大家热心参与讨论,也欢迎提供下午茶的聊天话题。

邮箱:iashipindao@163.com 博客:http://huixinrexiang.blog.163.com

## 生活提示

### 如今的父母要偏“锌”

#### ●对孩子,要偏“锌”?

一般来说,进入春季,孩子生长发育会明显变快,身体对营养的需求量也会有所增加,加上春季又是各种疾病的多发季节,一旦孩子们身体所吸收的钙、铁、锌等微量元素不足,便很容易被流感细菌侵袭。

众所周知,补锌可以解决儿童厌食问题,让挑食厌食的宝宝吃饭香,身体棒棒。但是多数人对于补锌能够增强孩子身体抵抗力的认知还很少。

#### ●锌从哪里补?

日常生活中有很多食物都富含锌。动物类如牡蛎、瘦肉、猪肝、鱼类、鸡蛋等;植物类如黄豆、玉米、小米、土豆、南瓜等,都含有较多的锌。有些家长认为,多吃富含锌的食物,能够解决孩子缺锌的问题。

营养专家提醒各位希望通过食物补锌的家长,首先应注意在膳食安排上做到多样和均衡,其次要掌握补锌的量,由于不同食物中的含锌量不同,通过食物摄取需要做大量的功课和掌握科学的方法。更重要的一点是缺锌的孩子普遍偏食,那么食补的方法很难如家长所愿。建议家长可以选择糖浆锌制剂给孩子补锌,糖浆锌制剂有两大好处:锌的含量具有统一规格和标准,易于掌握每次补锌量;另外儿童的生理特点和体质决定了糖浆锌制剂更有利于身体的吸收。

## 夫妻之间

### 夫妻争吵换个心境

文/朱凌

又因为一件小事情而和丈夫吵了起来,每次都是这样,可是每次我都无法改变自己。所吵的内容无非就是我做家务多了,他倒是悠闲得什么都不管,原本心中就有怒气,可他却偏说我是无理取闹。事实上呢,我不清楚他所说的无理取闹是什么意思,我无非只是想发泄一下,可他又偏不理解。

争吵,冷战,再争吵,再冷战,这样的情形,折磨着我们彼此,甚至于在争吵之后,我们谈得最多的便是分手。当争吵再次上演的时候,我不禁在想,这样吵下去有意义吗?为什么我就不能换一个心境,非要往死胡同里钻。争吵在那一刻平息,因为我一下子安静了,并且轻声对他说:“原谅我无法自控,咱们都彼此冷静一下吧。”我这样一说,倒让他显得有些不自在。沉默过后,他说:“其实,我也有错,你想发泄是正常的,我只需让你多说几句就可以了,没必要非和你争个输赢。”那天的争吵,就这样轻易化解了,如果按照以往,我势必会吵个不停,而他会一路反击,直至将所有绝情的话都说出口,并且还狠狠地对方说:“谁离了谁,都能过。”事后也曾细细地分析了争吵的原因,其实,多数都是因为自己内心不平衡而造成的,因为不平衡,所以便给自己施加压力,当压力无法转移的时候,争吵也就难免了。

可是如果事事都站在对方的角度

考虑一下,多包容一下对方,也就不会不平衡,自己没有压力,又怎会轻易爆发呢?在那之后,我与他之间很少再发生争吵,即便是想争吵的时候,我也会试着将自己的心境转变一下。两个人在一起生活,矛盾在所难免,如果明知道有矛盾,却还一再地制造矛盾,这样的日子,又有什么必要再下去。而他也在那次争吵之后,懂得了夫妻之间需要理解和包容,能够主动为我分担家务。当烦恼来临时,当争吵在所难免时,让我们换一个心境去面对这一切,事情便能轻易化解,从而不再伤害到自己和对方。



## 心 箱

慧心:心理咨询师  
信箱:  
huixinrexiang@163.com  
热线:0531-86701327  
每周一下午2:30—4:30

## 丈夫藏有色情电影和图片

慧心:

你好,我无意中在电脑的E盘里发现了丈夫下载的色情电影以及诸多不堪入目的女性图片,我的脑子一下子蒙了。一直以来,我都以为他是温文尔雅的谦谦君子,没想到他却是这样肮脏的一个人。我一气之下删除了所有的电影和图片,我相信他即使猜出是我所为,也不敢质问我,毕竟这是很没脸的事情。你是心理咨询师,你能帮我分析一下丈夫的心理吗?他是不是不满意我才看这些东西的?

——片云

## 一片云读者:

你好:男人喜欢与性有关的东西是很正常的,我觉得这与满不满意你没有必然的联系。有本杂志叫《花花公子》,好像还有一本叫《男人帮》,封面都是性感暴露的女性照片,这完全是投男人之所好,因为男人都喜欢美女,尤其是年轻性感的美女。

记得几年前有则新闻,是说夫妻两人在家里看花片,被警察带进派出所审问。许多人抗议说,人家夫妻在家里看花片,完全是个人自由,警察是没有权利干涉的。我们不去争论是非曲直,我们只是从这则新闻里知道,有些夫妻,是共享这份娱乐的。也就是说,有些女性,不仅包容丈夫的这个爱好,自己也顺便开心一乐。

我的意思是说,每个女性对这个问题认识不同,所以态度行为也随之不同。

丈夫悄悄下载几部色情电影和女性的性感图片,就给他贴上一个“肮脏”的标签,我个人觉得对他不公平,无论如何,这和嫖娼有着本质的区别,不应以道德来评判。最多,他是一个没有完全脱离低级趣味的人而已。

在大多数男人来看,看点色情刊物,藏点色情图片,并不是什么没脸的事,之所以不愿让妻子知道,是觉得这是属于他的一点小隐私和一点小乐趣。事实上,我们每个人都是需要拥有一些小秘密的。在独享这些小秘密时,心灵会获得某种满足和快乐。相信当家中只有你丈夫一人时,他一边品茶,一边欣赏这些“宝贝”,会非常喜悦和满足的。

说到这里,想起有一次听某位心理专家的课,课间休息时,他总喜欢找年轻漂亮的女孩聊天,我心里就有些奇怪,讲课这样累了,休息时还讲这样多的话,多耗气啊。后来,听另一位老师的课,谈及此事时,他笑曰,这就是男人放松的方式呀。我顿时醍醐灌顶,呵呵,你丈夫的这些“宝贝”说不定就是他放松的方式呢。

真的没有必要这样义愤填膺的,更不必心生自卑。说难听点,她们不过是养眼悦心的消遣之物,而你却是和他共同生活的亲密伴侣。如果因为丈夫藏了她们几幅图片,愿意多看她们几眼,你就生出他不再满意你的惶恐,那你最需要的不是生丈夫的气,而是赶快修炼提升自信心。要知道,自信是女性魅力的基石,没有自信,便谈不到魅力。

懂得尊重自己的隐私,同时懂得尊重别人的隐私,需要拥有相当高的素质。下次记得不要再“无意”发现丈夫的隐私了,这对夫妻关系是大不利的。千万不要让这些无关痛痒的东西影响到你们的夫妻感情,那是非常不值得的。

祝福深深。

慧心